

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**JUSSYANNA AMANDA COUTINHO DE PAIVA MENEZES**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACORDO COM OS  
OBJETIVOS, CARACTERÍSTICAS DO TREINO E NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM  
A ACADEMIA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

**JOÃO PESSOA**

**2019**

**JUSSYANNA AMANDA COUTINHO DE PAIVA MENEZES**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACORDO COM OS  
OBJETIVOS, CARACTERÍSTICAS DO TREINO E NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM  
A ACADEMIA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

**Orientador:** Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes.

**JOÃO PESSOA**

**2019**

Ficha catalográfica

**Catálogo na publicação**  
**Seção de Catalogação e Classificação**

M543p Menezes, Jussyanna Amanda Coutinho de Paiva.

Perfil dos praticantes de musculação de acordo com os objetivos, características do treino e nível de satisfação com a academia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba. / Jussyanna Amanda Coutinho de Paiva Menezes. - João Pessoa, 2019.

43 f. : il.

Orientação: Prof Dr Luciano Meireles de Pontes Pontes.  
Monografia (Graduação) - UFPB/CCS.

1. Musculação. 2. Saúde. 3. Treinamento. I. Pontes, Prof Dr Luciano Meireles de Pontes. II. Título.

UFPB/BC

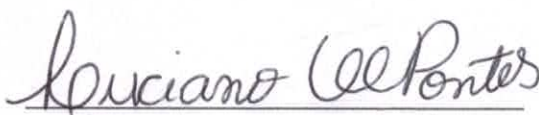
**JUSSYANNA AMANDA COUTINHO DE PAIVA MENEZES**

**PERFIL DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE ACORDO COM OS  
OBJETIVOS, CARACTERÍSTICAS DO TREINO E NÍVEL DE SATISFAÇÃO COM  
A ACADEMIA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA  
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à disciplina Seminário de Monografia II como requisito parcial para a obtenção do grau de Bacharel em Educação Física, no Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

Monografia aprovada em: 30/09/2019

Banca examinadora



Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes  
Orientador



Prof. Ms. Luciano Klosterman Antunes de Souza  
Membro examinador

---

Membro examinador

**JOÃO PESSOA**

**2019**

## **DEDICATÓRIA**

Dedico este trabalho, em primeiro lugar a Deus, que sempre foi minha base em todos os momentos vividos. Em seguida aos meus pais, José Arimatéia Ricardo de Menezes e Niedja Coutinho de Paiva Menezes, a minha Avó, Marta de Lurdes Coutinho de Paiva, que mostraram que um sonho pode se tornar realidade sim.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço mais uma vez aos meus familiares, por toda paciência e dedicação, contribuindo e tornando essa caminhada menos árdua e mais satisfatória.

Aos meus amigos e colegas de curso que sempre foram pacientes, colaborativos e prestativos uns com os outros.

Agradeço ao meu orientador Prof. Dr. Luciano Meireles de Pontes, que sempre se fez presente e disposto a agregar esforços para um melhor aprendizado.

Bem como, o grupo docente que sempre estiveram dispostos a contribuir com meu crescimento acadêmico e profissional.

## RESUMO

Diante dos diversos fatores que a sociedade busca para prevenção da saúde, cuidados do corpo e aparência, a musculação vem ganhando destaque e adeptos com objetivos. Tendo em vista, o objetivo da pesquisa foi identificar o perfil dos praticantes de musculação de acordo com os objetivos, características do treinamento e nível de satisfação com a academia do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). A pesquisa foi transversal e descritiva com abordagem quantitativa. Composta por 41 participantes da academia do DEF-UFPB, com idades entre 18 a 65 anos ( $36,7 \pm 14,5$  anos). As variáveis investigadas foram sociodemográficas, objetivos e características do perfil do usuário e nível de satisfação com a musculação oferecida. O instrumento para a coleta foi um questionário estruturado, elaborado pelo pesquisador. Os dados foram analisados de forma quantitativa através de estatística descritiva. Observou-se dentre os aspectos sociodemográficas sobre a cor da pele, (39,0%) se declararam pardos, (31,7%) brancos e (29,3%) negros. O estado civil: (53,7%) casados, (41,5%) solteiros e (4,9%) divorciados; sobre a profissão, a maioria é formada por estudantes (36,6%), seguidos de profissionais liberais (24,4%), funcionários públicos (17,1%), empresa privada (9,2%), aposentados (9,8%) e comerciários (4,9%). Em relação aos objetivos na musculação, obteve-se uma maior prevalência para a busca pelo condicionamento físico (46,3%), em seguida a estética (19,5%), emagrecimento (17,1%). O treinamento de musculação dos usuários apresentou o seguinte perfil: frequência semanal de 3 vezes (58,5%), duração da sessão entre 46 a 60 minutos (70,7%) e intensidade moderada (73,2%). A respeito do nível de satisfação com os objetivos alcançados no treinamento oferecido, (73,2%) se disseram satisfeitos e (26,8%) em parte. Não houve casos de insatisfação; sobre estar motivado em praticar musculação, (95,1%) disseram motivados. Foi observado sobre a qualidade da academia (56,1%) boa, (31,7%) regular e (12,2%) excelente. O nível de satisfação em relação à orientação profissional mostrou (43,9%) bom, (41,5%) excelente, (12,2%) regular e (2,4%) ruim. Concluiu-se que o perfil dos praticantes de musculação apresentou objetivos para a prática de exercício voltada ao condicionamento físico e uma maioria dos usuários relatou um nível de satisfação e motivação com a prescrição do treino e instalações e serviços da academia do DEF-UFPB definidos como: “excelente”, “bom” e “regular”.

**Palavras-chaves:** Musculação. Saúde. Treinamento.

## ABSTRACT

Given the various factors that society seeks for health prevention, body care and appearance, bodybuilding has gained prominence and fans with goals. In view, the objective of the research was to identify the profile of bodybuilders according to the objectives, characteristics of training and level of satisfaction with the academy of the Department of Physical Education (DEF) of the Federal University of Paraíba (UFPB). The research was cross-sectional and descriptive with quantitative approach. Composed of 41 participants from the DEF-UFPB academy, aged between 18 and 65 years old ( $36.7 \pm 14.5$  years old). The variables investigated were sociodemographic, objectives and characteristics of the user's profile and level of satisfaction with the offered bodybuilding. The instrument for collection was a structured questionnaire prepared by the researcher. Data were analyzed quantitatively through descriptive statistics. Among the sociodemographic aspects of skin color, (39.0%) declared brown, (31.7%) white and (29.3%) black. Marital status: (53.7%) married, (41.5%) single and (4.9%) divorced; Regarding the profession, most are students (36.6%), followed by liberal professionals (24.4%), civil servants (17.1%), private companies (9.2%), retirees (9.8%) and commercial workers (4.9 %). Regarding the objectives in bodybuilding, a higher prevalence was obtained for the search for physical fitness (46.3%), followed by aesthetics (19.5%), weight loss (17.1%). The users strength training presented the following profile: weekly frequency of 3 times (58.5%), session duration between 46 to 60 minutes (70.7%) and moderate intensity (73.2%). Regarding the level of satisfaction with the objectives achieved in the training offered, (73.2%) said they were satisfied and (26.8%) in part. There were no cases of dissatisfaction; about being motivated in bodybuilding, (95.1%) said motivated. The quality of the gym was (56.1%) good, (31.7%) fair and (12.2%) excellent. The level of satisfaction with professional guidance was (43.9%) good, (41.5%) excellent, (12.2%) fair and (2.4%) poor. It was concluded that the profile of the bodybuilders presented objectives for the exercise practice focused on the physical conditioning and a majority of the users reported a level of satisfaction and motivation with the prescription of the training and facilities and services of the DEF-UFPB academy defined as : “Excellent”, “good” and “fair”.

**Keywords:** Bodybuilding. Health. Training.



## **LISTA DE ILUSTRAÇÕES**

Figura 1 –	Nível de satisfação com os objetivos alcançados no treinamento.....	22
Figura 2 –	Motivação em praticar musculação na academia do DEF-UFPB.....	24
Figura 3–	Percepção do nível de qualidade da academia do DEF-UFPB.....	27
Figura 4 –	Nível de satisfação dos usuários em relação à orientação profissional....	28

## **LISTA DE TABELAS**

Tabela 1 – Perfil dos praticantes de musculação da academia do DEF/UFPB de acordo com os objetivos e características do treinamento.....	26
--	----

## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	11
1.1	Objetivo	
	Geral.....	12
1.2	Objetivos	
	Específicos.....	12
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.1	Exercício físico.....	13
2.2	Adesão as academias de ginástica.....	14
2.3	A importância da prática de musculação.....	15
2.4	Objetivos de treinamento físico.....	16
2.4.1	Condicionamento físico.....	16
2.4.2	Preparação física.....	16
2.4.3	Estética.....	17
2.4.4	Lazer.....	17
2.4.5	Diminuição do estresse.....	18
3	MÉTODOS .....	19
3.1	Caracterização do estudo .....	19
3.2	População e amostra .....	19
3.3	Instrumentos .....	19
3.4	Procedimentos de coleta de dados .....	19
3.5	Análise de dados .....	20
3.6	Procedimentos éticos .....	21
4	RESULTADOS E DISSCUSÃO.....	22
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS .....	30
	REFERÊNCIAS .....	31
	APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO DA PESQUISA.....	38
	APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO.....	41
	ANEXO A - CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA.....	39



## 1 INTRODUÇÃO

Sabemos que a realização da prática de atividade física vem adquirindo um grande significado na vida das pessoas. Essa evolução de novos hábitos é um passo fundamental para a melhoria da saúde e, conseqüentemente, da qualidade de vida. Atividades de lazer são substituídas por objetos eletrônicos que levam a população se tornarem ainda mais sedentárias. Nesse sentido, o conceito de que a atividade física regular e uma alimentação adequada são fundamentais para todos na cura, prevenção de doenças e qualidade de vida cria fundamento. Pesquisas confirmam esse fato, incentivando a população à prática de atividade física para a manutenção da saúde de pessoas de todos os sexos e todas as idades (FIALHO et al., 2014; SANTOS et al., 2013).

No Brasil, aproximadamente 23% do total da população com mais de 18 anos atingem os níveis recomendados de atividade física durante os momentos de lazer (IBGE, 2013). Esses níveis de atividade física têm sido apontados como um dos fatores promotores da saúde dos indivíduos e de prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis relacionadas ao sedentarismo (MIRAGAYA, 2006; SILVA; JUNIOR, 2011; SCHMIDT et al., 2011). Além dos benefícios à saúde, essa prática também pode ser motivada pela procura por um corpo esteticamente belo (CALLIARI, 2014; HANSEN; VAZ, 2004), pela busca de lazer (MARCELLINO, 2003), seguido de outros aspectos.

Diante dos diversos serviços disponibilizados para a prevenção da saúde e qualidade de vida, a prática da musculação, cada vez mais, ganha a adesão de um público que busca o desenvolvimento de forma positiva e que abraça esses fatores, gerando um resultado no seu objetivo planejado. A musculação é considerada um exercício físico completo e seguro. Sua execução é indicada para todas as pessoas, desde que haja acompanhamento de um profissional de Educação Física. Os exercícios e pesos propostos variam de acordo com a idade, as condições físicas e os objetivos desejados com o treinamento (SIMÕES et al., 2011).

Esses exercícios auxiliam na manutenção da boa postura, melhoram o sistema cardiorrespiratório, fortalecem a musculatura, melhoram a mobilidade, flexibilidade e autoestima, proporcionam sensação de bem-estar, alívio do estresse, controle de peso, e

entre outros. De forma geral, auxiliam na qualidade de vida. E durante sua prática, chegam a fazer com que com o aluno saia da academia com a sensação de bem-estar e, por vezes, esquecendo até de seus problemas (TAHARA; SCHWARTS; SILVA, 2003).

Visto que esses objetivos e buscas pelas academias de ginástica ganhou força total desde os dias atuais, as pessoas tornaram esse ambiente de musculação um dos locais mais procurados pela população como opção para traçar um objetivo, seja ele relacionado à saúde, estética, cuidados com o corpo, emagrecimento e/ou condicionamento físico. As academias de ginástica já fazem parte da cultura do brasileiro, haja vista o grande número de academias e clube de ginásticas que se estabeleceram e multiplicaram-se Brasil afora, colocadas como instituições sociais. (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000, p. 61).

Desse modo, seguido através desse aumento de fluxo nas academias e em destaque, a academia do DEF-UEPB, o estudo vem com a ênfase de descobrir o perfil dos praticantes de musculação, de acordo com os objetivos, características de treino e o nível de satisfação da academia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

## 1.1 OBJETIVO GERAL

Identificar o perfil dos praticantes de musculação, de acordo com os objetivos, características de treino e o nível de satisfação da academia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba.

## 1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Observar os aspectos demográficos dos praticantes que fizeram parte da pesquisa;
- Identificar a frequência semanal dos praticantes;
- Identificar a existência de satisfação ao praticar musculação na academia do DEF – UEPB;
- Descrever a duração (em minutos) dos treinos dos praticantes;

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 EXERCÍCIO FÍSICO

O exercício físico é a atividade repetitiva, elaborada, programada com o intuito de manter e melhorar um ou mais componentes da aptidão física (CASPERSEN et al, 1985 apud NAHAS, 2006).

Considera-se exercício físico como qualquer atividade que envolve esforço físico, que seja planejada, estruturada e repetitiva, cuja finalidade se centre na manutenção da saúde e na melhora da aptidão física (CHEIK; REIS; HEREDIA; VENTURA; TUFIK; ANTUNES; 2003).

A visão de Barbanti (1994, p. 118) a respeito de exercício físico é: [...] exercício físico é uma sequência planejada de movimentos repetidos sistematicamente com o objetivo de elevar o rendimento. O exercício físico constitui uma exigência básica para o desenvolvimento adequado do corpo. A falta dele tende a produzir uma flacidez dos músculos, o acúmulo excessivo de gorduras, a eliminação insuficiente dos produtos de excreção do organismo e ainda uma lentidão do processo digestivo, podendo levar às chamadas doenças hipocinéticas. Os exercícios físicos que são apropriados para o desenvolvimento de certos aspectos da condição física são descritos por termos como exercícios de resistência, exercícios de força, exercícios de velocidade, etc.

Exercícios físicos proporcionam progressão da força muscular, aumento do condicionamento cardíaco-respiratório, diminuição do tecido adiposo, crescimento da densidade óssea e diminui a ansiedade e as chances em que a parte emocional da pessoa fica fragilizada, e está relacionado à redução no surgimento de diversas patologias e comportamento (SABA, 1999).

Dentre os fatores modificáveis, o exercício físico ocupa um lugar de destaque, pois oferece proteção contra algumas das principais causas de morte na vida adulta, incluindo doenças cardiovasculares, diabetes tipo 2, câncer de cólon e de mama (MATHUR; PEDERSEN; 2008).

Além do mais, a prática regular de exercícios pode reduzir significativamente o risco de mortalidade cardiovascular em até 60%. No entanto, a prescrição deve levar em conta a avaliação do risco cardiovascular global, as condições sociais e interesses do paciente, a fim de promover a boa aderência às mudanças no estilo de vida (TAN; LI; WANG; 2012). Para

além, de ter um efeito benéfico a nível biológico e psicológico, a prática de exercício físico resulta na melhoria de relacionamentos interpessoais e na estimulação da superação de desafios, isto é, atua a nível social (CHEIK et al 2003).

## 2.2 ADESÃO ÀS ACADEMIAS DE GINÁSTICA.

As academias de ginástica já fazem parte da cultura do brasileiro, haja vista o grande número de academias e clube de ginásticas que se estabeleceram e multiplicaram-se Brasil afora, colocadas como instituições sociais. (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000, p. 61). As academias de ginástica são locais que tem a tarefa de fornecimento de serviço. Neste local são realizados testes de avaliação física, instrução e orientação de exercícios físicos supervisionados por profissionais de educação física (TOSCANO, 2001).

O aumento da procura pelas academias de ginástica vem ocorrendo devido a vários fatores. Dentre eles se destaca o desenvolvimento industrial e tecnológico que diminuíram a carga de atividade física, a ocupação demográfica desordenada que torna escassos os espaços para essas atividades, assim como o aumento da violência urbana que incentiva a procura por locais seguros para tais finalidades (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000, p. 59).

Entre os ambientes com potencial para promover a mudança de comportamento na população destacam-se as academias, que oferecem serviços de orientação e supervisão da prática de exercícios físicos por profissionais da área da saúde (TOSCANO, 2001).

A academia de ginástica é um fenômeno mundial, e tem como uma referência o combate a problemas hipocinéticos, que se contrapõem ao lançamento de diversos produtos tecnológicos responsáveis pelo aparecimento do sedentarismo (RUFINO; SOARES; SANTOS, 2000).

As academias de ginástica são responsáveis pela difusão de estruturas corporais que tem ligação com que são propostos pela indústria cultural esquecendo-se da vitalidade de nós seres humanos, este estabelecimento em sua apresentação tem o lazer, qualidade de vida relevante para a vida cotidiana, mas de certa maneira são vinculados certos modismos, modelos estéticos ao seu discurso (BAPTISTA et.al 2010).

As academias de ginástica como qualquer negócio, enfrentam desafios no mercado da prestação de serviços. A concorrência no mercado brasileiro vem aumentando, inclusive com a inserção de grandes marcas internacionais (CORRÊA; FERREIRA, 2009, p. 67). Que fazem desse ramo, além de uma grande área de promoção da saúde, um ramo de negócios.



### 2.3 A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO

A partir da década de 1990, a musculação foi inserida nas normas que a recomendam sob argumentos que este tipo de treinamento traz benefícios à saúde (UMPIERR; STEIN, 2007). Vários são seus benefícios. A musculação é indicada para manter o nosso funcionamento orgânico obtendo ganhos para a saúde e aumento da qualidade de vida (MURER, 2007).

Atualmente com os diversos estudos científicos realizados, a musculação vive uma fase evolutiva em sua história, sendo considerada como um importante meio de obtenção de benefícios que proporcionam melhorias significativas na qualidade de vida daqueles que a praticam (COSTA, 2004).

Dentre todos os ganhos provenientes à prática da musculação, o aumento de força seja talvez seja o benefício mais conhecido da musculação, embora ela seja usada ainda apenas para quem busca saúde, como influenciador na perda de massa adiposa no caso de obesos, aumento da densidade corporal em idosos, e até mesmo na estética (LIMA, 2012, p 21).

A musculação é considerada um exercício físico completo e seguro. Sua execução é indicada para todas as pessoas, desde que haja acompanhamento de um profissional de Educação Física. Os exercícios e pesos propostos variam de acordo com a idade, as condições físicas e os objetivos desejados com o treinamento (SIMÕES et al., 2011).

Esses exercícios auxiliam na manutenção da boa postura, melhoram o sistema cardiorrespiratório, fortalecem a musculatura, melhoram a mobilidade, flexibilidade e autoestima, proporcionam sensação de bem-estar, alívio do estresse e controle de peso, entre outros. De forma geral, auxiliam na qualidade de vida. E durante sua prática, chegam a fazer com que com o aluno saia da academia com a sensação de bem-estar e, por vezes, esquecendo até de seus problemas (TAHARA; SCHWARTS; SILVA, 2003).

A prática da musculação torna a pessoa mais forte, mas a probabilidade de lesões na sua prática existem, portanto, a seleção dos exercícios, o volume e intensidade destes exercícios podem se não prescritos adequadamente, contribuir para desordens da coluna (TOSCANO, 2001).

Segundo Ferreira (2008, p. 2), exercícios de musculação são, indubitavelmente, muito pesquisados e discutidos por estudiosos de diversos países. Atualmente, vem-se atribuindo grande importância à musculação devido ao treinamento de força tanto para a manutenção da

saúde, quanto para o aprimoramento do desempenho de atletas, o aumento da massa muscular e a reabilitação.

Segundo Amorim (2010), o crescimento no número de praticantes de musculação é decorrente de fatores como o incremento da força, aumento do volume muscular, estética, adaptações cardiovasculares, dentre outros.

A prática de musculação permite um grande controle das variáveis, como carga, tempo de contração, densidade, volume, velocidade, etc. A amplitude dos ganhos e benefícios desta modalidade estão atrelados ao controle dos números de exercícios, quantidade de séries e repetições, frequência de treino, ajustes na intensidade e ordem de execução dos exercícios (PINA, et al., 2014).

## 2.4 OBJETIVOS DE TREINAMENTO FÍSICO

Sabemos que o treinamento físico nos proporciona vários métodos e processos de treino. Quando se está relacionado ao “alvo” atleta, pode-se utilizar de forma sequencial, obedecendo aos princípios de periodização que podem levar o atleta ao ápice da forma física específica. E quando se está relacionado ao praticante de atividade física, iniciante ou amador, irá gerar diversas possibilidades e objetivos para o mesmo, tais como, podemos destacar as proposições a seguir:

### 2.4.1 CONDICIONAMENTO FÍSICO.

O condicionamento é um importante mensurador das funções orgânicas, através dele podemos saber os desajustes orgânicos e fisiológicos tanto em pessoas que apresenta um quadro funcional normal e nas pessoas que tem disfunção (FRANCISCO, 2014).

A musculação é procurada para melhorar o condicionamento físico, pois, proporciona aos seus praticantes, o aumento da massa muscular, diminuição da massa gorda e qualidade de vida (MONTEIRO, 2000).

### 2.4.2 PREPARAÇÃO FÍSICA

O objetivo é preparar fisicamente o indivíduo por meio do exercício resistido, para atingir seu(s) objetivo(s) final (is), proporcionando aumento nas capacidades físicas essenciais para a prática de esportes, treinando, deste modo a pessoa busca sempre as melhores marcas

(BITTENCOURT,1984). Pois, o treinamento altera simultaneamente a força que contribui para a velocidade, a flexibilidade e a coordenação ficando o praticante mais preparado para realizar diversas atividades corporais (PLANTONOV; BULATOVA, 2003).

#### 2.4.3 ESTÉTICA

Com intenção de alcançar certo padrão de beleza corporal, homens e mulheres buscam a musculação almejando conseguir o corpo apreciado pela sociedade e disseminado pela mídia (BITTENCOURT, 1986). Na estética, o treinamento mais indicado é o que tem como foco, desenvolver a hipertrofia muscular, a intenção é o delineamento corporal ter músculos aparentes, o aumento do volume muscular (BITTENCOURT, 1984).

A musculação estética surge então como uma forma de modelagem corporal física do ser humano que proporciona ao mesmo melhoria de autoimagem, autoconceito e autoconfiança (COUTINHO, 2001).

#### 2.4.4 LAZER

As atividades do lazer, conforme os padrões culturais e sociais estabelecidos são realizados de forma organizada, planejada, com interesses humanos para ser executado. A pessoa tem que estar livre de seus compromissos, missões, afazeres domésticos, religiosos, comunitários, familiares, sociais, entre outros. Todavia, o prazer nem sempre está junto com o lazer (MELO,1971).

Existem duas dimensões em que as atividades com a finalidade de lazer estão inseridas, a primeira é a prática social (generalista) a disponibilidade mais objetiva da pessoa e a segunda dimensão é subjetivo e particular sendo voltadas para qualidade de atividade, sensações pessoais do indivíduo (MELO,1971).

Segundo Camargo (1989) o tempo de lazer é o período que o ser humano escolhe para a realização de atividades prazerosas, desinteressadas e liberatórias de obrigações. Nos dias atuais este tempo está cada vez mais diminuindo em virtude dos afazeres e responsabilidades inerentes a realidade econômico-capitalista de hoje. Contudo, estudos recentes demonstram que as mudanças de comportamento provocadas pela prática da musculação recreativa tais como o maior relaxamento físico e mental, melhoria da autoconfiança e autoestima, diminuição da ansiedade e melhoria do entusiasmo e humor levam a uma maior dedicação de

tempo livre para o lazer, o que é apontado por Cobra (2003) como um fator fundamental para a boa qualidade de vida.

#### 2.4.5 ESTRESSE

Segundo Guyton (1988) as preocupações do dia-a-dia decorrente da quantidade avassaladora de pressões e responsabilidades a que o ser humano é submetido, estão diretamente relacionadas com a incidência de doenças ligadas ao sistema cardiovascular, tais como a hipertensão arterial e as doenças coronarianas.

Fisiologicamente isto é explicado pelo aumento do grau de atuação do sistema nervoso simpático, produzindo constrição dos vasos sanguíneos periféricos e sobrecarregando a atividade cardíaca. Por outro lado, pesquisas recentes demonstram que as atividades recreativas em geral, dentre as quais está a musculação recreativa, proporcionam diminuição do stress, facilitando a atuação do coração e deixando o indivíduo com menor probabilidade de adquirir doenças cardiovasculares. Esta diminuição se deve basicamente ao maior relaxamento físico e mental e também a melhoria do humor, provocadas pela recreação (GUYTON, 1988).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Caracterização do estudo**

O presente estudo caracterizou-se de uma pesquisa transversal e descritiva com caráter quantitativo. A delimitação da abordagem quantitativa impõe algumas situações distintas que devem estar presentes desde a elaboração do problema, o que implica uma relevância da revisão da literatura, da coleta e a análise dos dados e do desenvolvimento do relatório de resultados. (SAMPIERI; COLLADO; LUCIO, 2013).

#### **3.2 Participantes**

A amostra constituiu-se de 41 participantes de ambos os sexos, com faixa etária entre 18 e 65 anos ( $36,7 \pm 14,5$  anos), sendo 21 (51,2%) homens e 20 mulheres (48,8%), praticantes de musculação, residentes na cidade de João Pessoa, que estão cadastrados no projeto de extensão, no período de no mínimo 6 (seis) meses e fazem uso da academia do Departamento de Educação Física (DEF), da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

#### **3.3 Instrumentos**

Como instrumento de pesquisa, foi utilizado um questionário elaborado especialmente para o estudo, contendo 15 perguntas fechadas (APÊNDICE A). Podendo analisar as variáveis investigadas que foram sociodemográficas, objetivos e características do perfil do usuário e de nível de satisfação com a musculação oferecida pelo Departamento de Educação Física - DEF da Universidade Federal da Paraíba - UFPB. Que serviram como identificação para analisar o perfil dos praticantes de musculação, bem como, seus níveis satisfatórios relacionados ao ambiente e serviço prestado pela academia do Departamento de Educação Física da UFPB.

#### **3.4 Procedimentos de coleta de dados**

Em primeiro instante foi realizado um contato com o Departamento de Educação Física (DEF), para solicitar a autorização na realização da pesquisa no ambiente da academia, através da carta de anuência. Em seguida fomos a campo, recrutando o participante e

informando sobre a aplicação da pesquisa, no qual, o mesmo era informado sobre o objetivo da coleta e explicação do questionário. Após isso o segundo passo foi à explicação do TCLE (APÊNDICE B), deixando claro, ao participante, todos os procedimentos éticos, para que o mesmo pudesse assinar e assim responder o questionário com segurança. Todos os procedimentos, tais como, informação da pesquisa, assinatura do termo, esclarecimentos sobre o questionário e a sua aplicação foram realizados sempre ao final dos treinos. Tal mecanismo foi desempenhado para não correr o risco de atrapalhar os treinos dos participantes.

### 3.5 Análise de dados

Com o sentido de identificar o perfil dos praticantes de acordo com o objetivo, características do treino e nível de satisfação com a academia do DEF-UFPB. A análise e discussão dos dados foram feitas de maneira descritiva, através do método estatístico, seguido de medidas de tendência central (média, desvio-padrão, mínimo e máximo), distribuição de frequências (absolutas e relativas), além da literatura e autores que serviram como suporte para cada dado omitido. Os resultados foram representados em formas de figuras e tabelas. Para tanto foi utilizada a planilha do Microsoft Office Excel®.

### 3.6 Procedimentos éticos

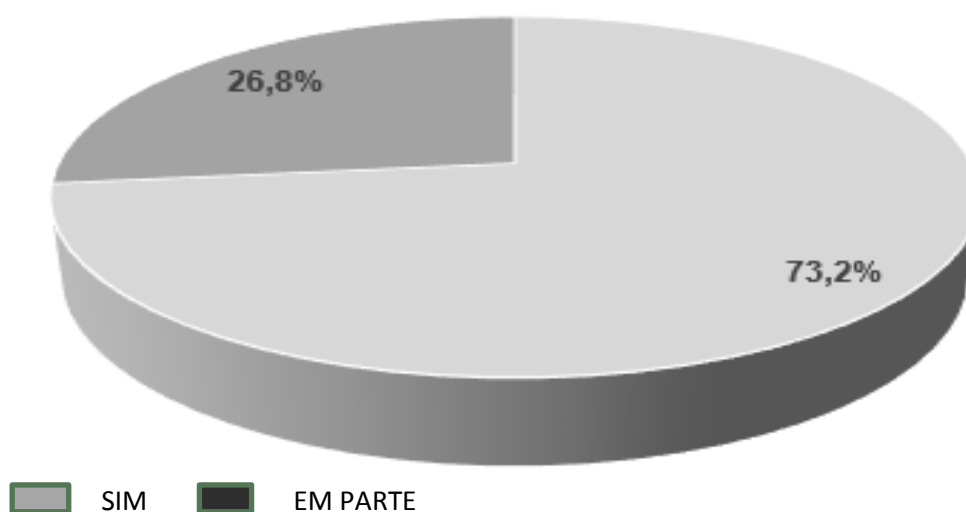
Todos os voluntários foram esclarecidos quanto aos objetivos, riscos, benefícios e procedimentos da pesquisa. Neste sentido, os participantes foram apenas considerados voluntários após a assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido, sendo garantido aos mesmos o sigilo e confidencialidade das informações individuais e que só dados globais serão divulgados a comunidade acadêmica e demais públicos, conforme as normas para a realização de Pesquisas com Seres Humanos e atendendo aos critérios da Bioética do Conselho Nacional de Saúde na sua Resolução 466/12 (BRASIL, 2013). O projeto de pesquisa foi submetido via Plataforma Brasil e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba (ANEXO A), com o parecer de número 3.075.563 em pesquisa do CCS da mesma.

Informamos que os benefícios do estudo foram elevados e estão relacionados com o maior conhecimento sobre os benefícios da prática de atividades física, de um estilo saudável, assim como os resultados dos objetivos que levam os participantes a praticarem musculação. Os riscos da pesquisa foram mínimos ou nenhum e foram relacionados com possíveis constrangimentos que puderam vir a ser levantados na hora da aplicação do questionário, porém, foram minimizados pelo pesquisador na coleta de dados e devidas orientações aos participantes da pesquisa sobre a melhor forma de responder as questões.

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram do estudo 41 praticantes de musculação da academia do DEF - UFPB, com idades entre 18 a 65 anos ( $36,7 \pm 14,5$  anos), sendo 21 (51,2%) homens e 20 (48,8%) mulheres. Em relação aos aspectos sociodemográficos, foram observados tais percentuais: sobre a cor da pele (39,0%) se declararam pardos, (31,7%) brancos e (29,3%) negros. De acordo com o estado civil, tivemos: (53,7%) casados, (41,5%) solteiros e (4,9%) divorciados. Sobre a profissão percebeu-se que a maioria é formada por estudantes, com um percentual de (36,6%), seguidos de profissionais liberais (24,4%), funcionários públicos (17,1%), empresa privada (9,2%), aposentados (9,8%) e comerciários (4,9%).

A respeito do nível de satisfação com os objetivos alcançados no treinamento de musculação oferecido pela academia do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). De acordo com a Figura 1, (73,2%) se disseram satisfeitos e (26,8%) em parte. Não houve casos de insatisfação.



**Figura 1** – Nível de satisfação com os objetivos alcançados no treinamento.

Quando falamos sobre níveis de satisfação, principalmente quando está relacionada à imagem corporal, podemos notar uma medida multifatorial, devido às dependências de fatores fisiológicos, psicológicos e sociais. Essas satisfações com a imagem corporal podem implicar em práticas sociais sobre o corpo, bem como dietas, processos cirúrgicos e a prática da atividade física, consequentemente, a musculação. A imagem corporal pode ser definida como a maneira pela qual nosso corpo aparece para nós, sendo a representação mental de nós



mesmos. Reflete a história de uma vida, a vivência de um ser, que integram sua unidade e marcam sua existência no mundo a cada instante. (REICHERT; SILVA; BRUNETTO, 2010).

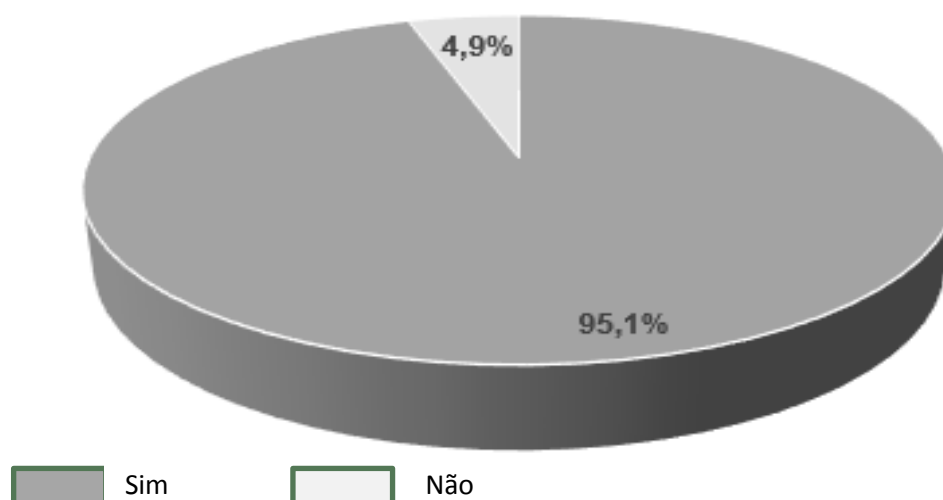
Nas últimas décadas a preocupação com a imagem corporal tornou-se alvo da atenção da sociedade que se utiliza de diferentes recursos para chegar aos padrões estéticos idealizados, tais como dietas, exercício físico, recursos farmacológicos e cirúrgicos. Tal idealização proporciona o crescimento da insatisfação corporal, podendo trazer implicações para a saúde das pessoas. Induzindo os indivíduos a se exercitar, a cuidar de seus corpos, direcionando-os a desejos, hábitos, cuidados e descontentamentos com a aparência visual do corpo. (ALVES et al., 2009).

A insatisfação corporal pode ser entendida como uma preocupação com o peso, forma do corpo e gordura corporal. Dependendo do grau, esta pode afetar os aspectos de vida do indivíduo, como autoestima, comportamento alimentar e capacidades física, cognitiva e psicossocial (TRICHES; GIUGLIANI, 2007).

Desse modo, todos esses fatores, tais como, níveis satisfatórios nos treinos de musculação, satisfação corporal, e até mesmo a insatisfação corporal, causada pelas formas midiáticas, ou até mesmo por comentários de amigos, familiares e certa pressão implantada pela sociedade, podem influenciar de forma positiva ou não nos resultados relacionados à satisfação com os objetivos que os praticantes buscam obter nos treinos de musculação.

Além de todos esses fatores, sabemos que o papel do profissional de Educação Física é de suma importância para o crescimento e auxílio na satisfação e objetivo que o praticante busca alcançar, independente da modalidade praticada, ou da atividade realizada.

De acordo com a Figura 2, os resultados apontam sobre estar motivado em praticar musculação na academia do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Podemos observar que (95,1%) disseram estar motivados e (4,9%) disseram não estar motivados. Com esses achados percebe-se o expressivo número de usuários que se dizem entusiasmados em praticar musculação naquele ambiente.



**Figura 2** – Nível de motivação em praticar musculação na academia do DEF-UFPB.

É preciso entender sobre os fatores motivacionais que levam as pessoas a procurarem as academias, para assim traçar estratégias metodológicas de atendimento direcionadas e voltadas aos objetivos dos alunos, e que façam do treino um hábito. (RYAN; DECI, 2000; AMORIN, 2010). Os autores Allendorf e Voser (2012), afirmam que a academia se tornou popular na sociedade, onde as pessoas buscam um meio para controlar o estresse, a preocupação e a agitação do dia-a-dia, sendo que a mesma representa uma área prazerosa e com poder de satisfação comprovada. O profissional da Educação Física se torna conhecido e respeitado, quando mostra ter conhecimento na aplicabilidade de suas aulas e assim tem papel fundamental nessa dinâmica, entre: trabalho, resultados, saúde e bem-estar.

Além disso, é notório o crescimento do mercado de trabalho e a exigência de profissionalismo em todas as áreas, na nossa não poderia ser diferente. Esse diferencial profissional faz com que as pessoas possam buscar por locais favoráveis ao exercício físico, influenciadas por diversos motivos, tais como, emagrecimento, estética, lazer, qualidade de vida, entretenimento, condicionamento físico, socialização e outros. Consequentemente, esses fatores, quando realizados de forma correta, prazerosos e criativos, agregam valores que influenciam na prática da atividade física, especificamente, na musculação.

A Tabela 1 expõe informações a respeito do perfil dos praticantes da academia de musculação do Departamento de Educação Física (DEF), da Universidade Federal da Paraíba (UFPB), matriculados nos seus diversos turnos de funcionamento. Em relação aos objetivos do treinamento relatado pelos participantes da pesquisa obteve-se uma maior prevalência para a busca pelo condicionamento físico 46,3%, em seguida foram citados a estética 19,5%, o

emagrecimento 17,1% e a diminuição e controle do estresse. Apenas um dos participantes apresentou como objetivo a sociabilização 2,4%.

Tabela 1 – Perfil dos praticantes de musculação da academia do DEF/UFPB de acordo com os objetivos e características do treinamento (n=41).

Características do treinamento de musculação	n	%
<b>Objetivo do treino</b>		
Condicionamento físico	19	46,3
Diminuição e controle do estresse	06	14,6
Emagrecimento	07	17,1
Estética	08	19,5
Sociabilização	01	2,4
<b>Frequência (semanal)</b>		
1 a 2 vezes	11	26,8
3 a vezes	24	58,5
5 ou mais vezes	06	9,7
<b>Duração (em minutos)</b>		
Até 30 minutos	03	7,3
Entre 30 a 45 minutos	-	-
Entre 46 a 60 minutos	29	70,7
Superior aos 60 minutos	09	14,6
<b>Intensidade (percepção de esforço)</b>		
Leve	05	12,2
Moderado	30	73,2
Intenso	06	14,6
Muito intenso	-	-

Em meio a isto, sabemos que o condicionamento físico é um dos fatores mais influenciáveis para a prática da atividade física, não só para atletas, mas para os demais públicos que buscam essa opção como melhoria de vida, devido aos seus benefícios cardíacos, funcional, muscular e metabólico que auxiliam na funcionalidade desses sistemas de maneira mais eficaz.

Em estudo publicado com 59 praticantes de musculação de ambos os sexos e idades entre 18 a 65 anos, de uma academia de Goiânia, e o objetivo similar a presente pesquisa, também encontrou em seus resultados o condicionamento físico como o principal propósito na prática de musculação. O autor Santos (2016) chamou a atenção que a musculação é uma das práticas de atividade física buscadas para a melhora do condicionamento físico devido à capacidade de proporcionar aumento de massa muscular e diminuição de massa gorda, melhorando a qualidade de vida. No mesmo estudo encontrou-se uma frequência inferior para a estética, constatada em 12,7%.

Além do condicionamento físico, também foi destacado a estética. É impossível não relacionar musculação e estética em um mesmo ambiente. Segundo Coutinho (2001) hoje em dia as academias recebem um grande número de novos alunos que aparecem à procura de melhorias estéticas nas formas de seus corpos. O objetivo principal, sem dúvida, é a hipertrofia muscular.

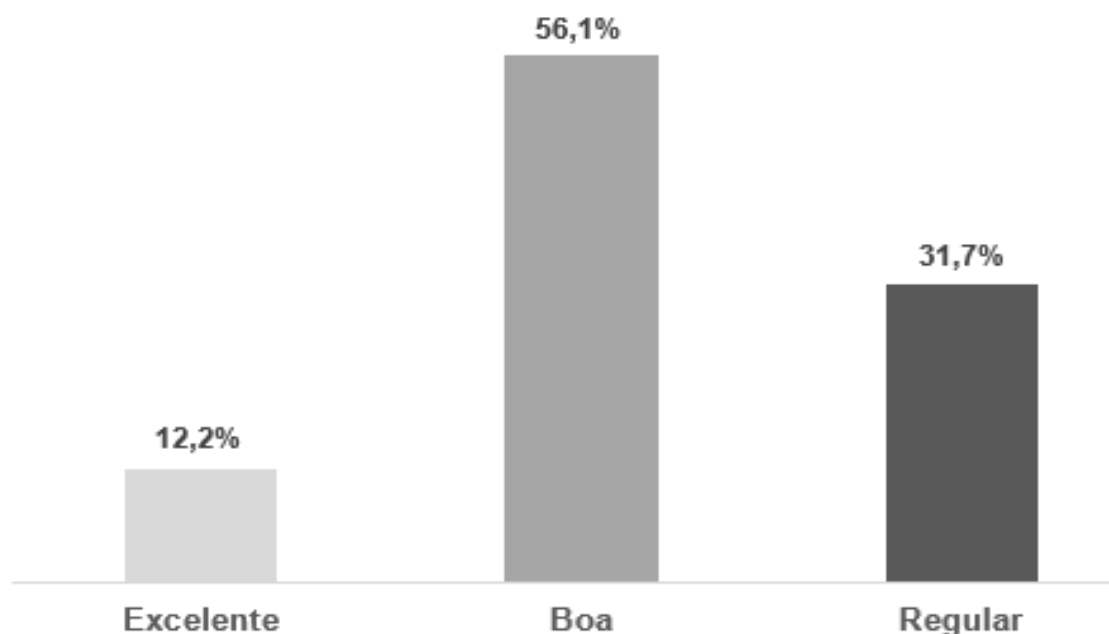
Além da estética podemos observar que a academia de musculação do DEF abre espaço para que a prática da musculação não sirva apenas para trabalho de condicionamento físico e estético, mas que também abrangem objetivos como diminuição e controle do estresse, socialização e emagrecimento.

Em relação às variáveis do treinamento de musculação se observou que em maior frequência os alunos apresentam o seguinte padrão: frequência semanal de 3 vezes (58,5%), duração da sessão de treino de 46 a 60 minutos (70,7%) e intensidade moderada (73,2%). Esses fatores, trabalhados de forma correta, seguidos de periodização e respeito com a individualidade do treino, podem gerar resultados positivos e satisfação pessoal.

Uma modalidade praticada com frequência é o treinamento de força (musculação), que objetiva melhora do desempenho esportiva, condição física geral e crescimento da massa muscular (hipertrofia). O ganho de massa muscular é resposta fisiológica de uma relação com a predisposição genética e o treinamento realizado, considerando volume, intensidade, duração, intervalo, velocidade e frequência do exercício praticado. Sabendo da importância do exercício físico, a população está mais preocupada com a qualidade de vida e resultados a

serem alcançados, o que também proporciona um aumento do público nas academias. (BATISTA; BARBOSA, 2006.)

A Figura 3 nos apresenta informações sobre a opinião dos usuários sobre a qualidade da academia do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). No qual, foi observado que a maior parte entende que a qualidade da academia é boa (56,1%), sendo que (31,7%) regular e (12,2%) classificaram como excelente.



**Figura 3** – Percepção do nível de qualidade da academia do DEF-UFPB.

Ao acompanhar a atual conjuntura global, vimos que as academias foram acompanhando o ritmo da tecnologia e modernidade, seja em espaço de treino ou na diversidade das atividades oferecidas aos praticantes.

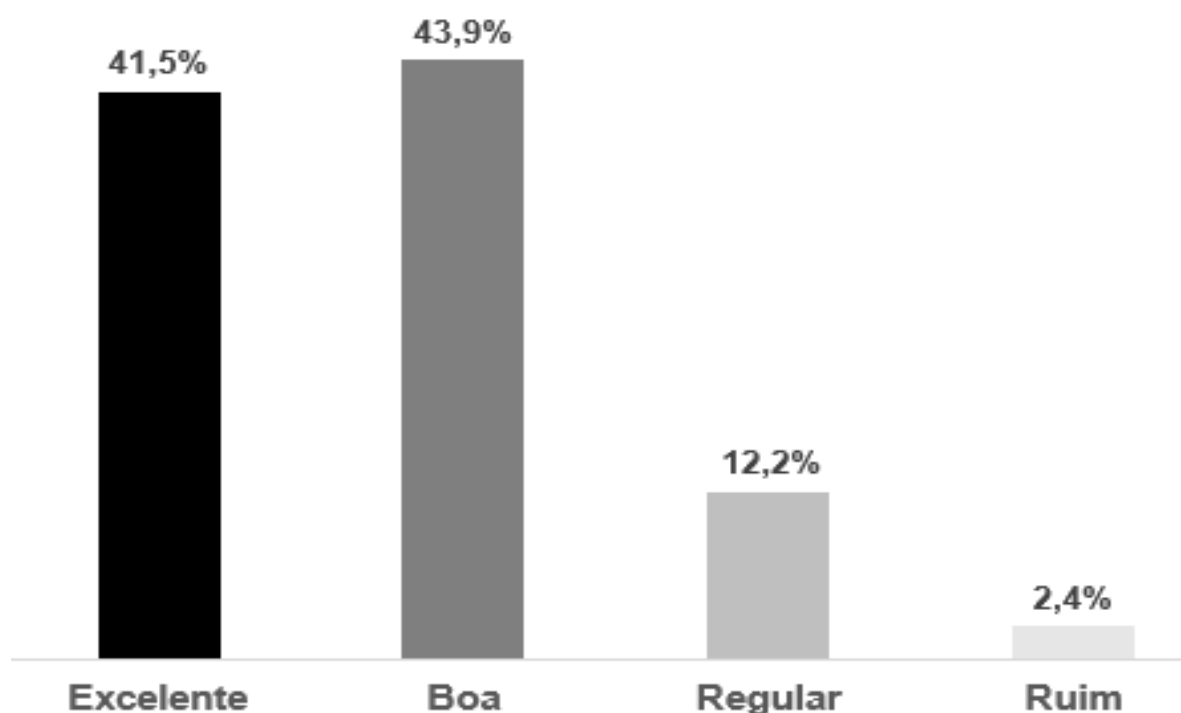
Segundo ROJAS (2003) o ambiente físico é destacado como importante fator relacionado à atividade física, a presença de instalações adequadas e a viabilidade de acesso são relevantes para que o indivíduo possa ter a atitude de ser fisicamente ativo, considerando sua rotina e outras atividades diárias. Na Figura 3, podemos observar e fazer essa ligação com a fala do autor. Quando temos 56,1% dos praticantes indicando uma boa qualidade na academia.

As salas de musculação são espaços de exercícios, saúde e lazer, mas também vem sendo um setor de empreendimento de negócios, que requer de seus investidores conhecimento, inovação e competências de gestão. Uma empresa precisa conhecer sobre técnicas de marketing para conseguir se destacar na competitividade que o mercado exige. Perceber os desafios propostos pela economia é fundamental para o uso adequado das

ferramentas de propaganda e promoção de seu produto. (GIANNETTI; CORREA, 2014; SANTANA, 2012; CUSTÓDIO, 2011).

Em contrapartida, academias que demonstram um espaço de atrasado e desqualificado no serviço prestado, podem deixar a desejar. Esses fatores podem causar diversas influências no desempenho do espaço ofertado para os praticantes, podendo assim, gerar resultados negativos. Segundo Zanette (2003), os clientes de hoje são mais difíceis de agradar. São mais inteligentes, mais conscientes em relação aos preços, mais exigentes, perdoam menos e são abordados por mais concorrentes iguais ou melhores.

Diante da Figura 4 pôde-se notar o nível de satisfação dos usuários em relação a orientação profissional oferecido pela academia do Departamento de Educação Física (DEF), da Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Observa-se que uma maioria expressou satisfação boa (43,9%) e excelente (41,5%), relacionados ao acompanhamento profissional. Já para (12,2%) dos participantes a orientação profissional é regular e para (2,4%) ruim.



**Figura 4** – Nível de satisfação dos usuários em relação à orientação profissional.

Diante da exposição dos resultados, observamos a qualidade dos serviços oferecidos pelos profissionais de Educação Física e o quanto essa classe tem conquistado espaço na área da saúde. Seja pela área por meio da pesquisa ou pela qualificação do personal trainer. A profissão segue adquirindo as exigências que o mercado de trabalho propõe, causando reflexo

positivo no ambiente de trabalho. Esse reflexo pode ser visto nitidamente na Figura 4, destacando as duas maiores porcentagens como boa (43,9%) e excelente (41,5%) pelos praticantes.

Segundo Nascimento (2002), como perspectiva futura para a atuação na área, destaca-se o convívio frequente da Educação Física com riscos e desafios provocados pela velocidade crescente de mudanças na sociedade contemporânea. Sob esta perspectiva, revela-se a necessidade da busca incessante pelo aprimoramento das competências de intervenção profissional, de modo a melhorar a qualidade dos serviços prestados e, com isso, garantir o espaço de mercado pretendido.

Sabemos que a qualificação profissional, levando em consideração a atual conjuntura global, leva o profissional a buscar sempre o aprimoramento das competências de modo a melhorar a qualidade dos serviços prestados.

Verificar os aspectos motivacionais é importante para que se possa ampliar as possibilidades e satisfazer as necessidades das pessoas respeitando as características e individualidades de cada um. É, também, responsabilidade dos profissionais de Educação Física motivar seus alunos, oferecendo possibilidades diferenciadas de melhorar suas capacidades físicas. Quando uma pessoa busca por uma atividade física ela necessita de motivos para realizá-la, e é de extrema importância que se saiba o que motiva as pessoas a ingressarem, se manterem ou até mesmo abandonarem alguma atividade e/ou seus objetivos. (DELAÍ; SANTOS, 2012.)

Tendo em vista que, independente dos objetivos indicados e particularidade de cada praticante, é preciso sempre buscar qualificação para atender o mercado e oferecer sempre o melhor no ambiente de trabalho. Para que o nível de satisfação seja sempre positivo entre o profissional e o praticante. Gerando motivação e praticas físicas que proporcionem o bem-estar e a qualidade de vida para os praticantes.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Considerando a problemática em questão, os objetivos e evidências obtidas neste estudo, conclui-se que:

O perfil dos praticantes de musculação vinculados a esta modalidade na academia aqui alvo da problemática, apresentaram em maioria, objetivos para a prática de exercício voltada à busca pela melhoria do condicionamento físico.

Em relação ao perfil do treinamento realizado, constatou-se: frequência de três vezes por semana, com duração da sessão de treino entre 46 a 60 minutos com uma percepção de intensidade do tipo moderada.

A respeito do nível de satisfação e motivação com os objetivos alcançados no treinamento oferecido pela academia do DEF - UFPB, um elevado número de usuários se disse satisfeitos e motivados em praticar musculação, com um expressivo contingente de pessoas tendo dito que a academia é excelente, boa e regular.

Por fim, espera-se que os resultados aqui expostos possam ampliar o conhecimento sobre o perfil dos usuários, tanto do ponto de vista do treinamento ofertado, quanto sobre o seu nível de satisfação com a academia de musculação do DEF-UFPB, no sentido da melhoria do serviço oferecido e na avaliação e prescrição realizada pelos profissionais e acadêmicos atuantes neste cenário. Além disso, a partir do perfil descrito esperam-se políticas públicas para a melhoria da estrutura física e aparelhamento deste importante local de prática de atividade física para saúde e rendimento esportivo.



## REFERÊNCIAS

- ALVES, D et al. **Cultura e imagem corporal**. Motricidade Fundação Técnica e Científica do Desporto, v. 5, n. 1, p. 1–20, 2009.
- ALLENDORF, Diego Brum; VOSER, Rogério da cunha. **Aspectos motivacionais que levam pessoas de idade adulta entre 20 e 25 anos à academia**. Revista Efdeportes, Buenos Aires, ano 2012, v. 17.
- AMORIM, Diego Perito, **Motivação a prática de musculação por adultos jovens do sexo masculino na faixa etária de 18 a 30 anos**. 2010.
- BALDISSERA, Lais et al. **Benefícios percebidos por praticantes de musculação para a saúde, estilo de vida e qualidade de vida**. Unoesc & Ciência - ACBS, [S.l.], v. 8, n. 2, p. 117-124, out. 2017. ISSN 2178-3411. Disponível em: <<http://editora.unoesc.edu.br/index.php/acbs/article/view/13055>>. Acesso em: 11 Set. 2018.
- BATISTA, Guilherme Jardim; BARBOSA, M. **EFEITOS DE 10 SEMANAS DO TREINAMENTO COM PESOS SOBRE INDICADORES DA COMPOSIÇÃO CORPORAL EM INDIVÍDUOS DO GÊNERO MASCULINO**. Revista Digital de Educação Física-Ipatinga: Unileste-MG, v. 1, 2006.
- BAPTISTA. T. J. R. et al. **Reflexões sobre o corpo em academias de ginástica de Goiânia**. Congresso Centro-Oeste de Ciências do Esporte, Congresso Distrital de Ciências do Esporte. 2010, Brasília. Anais... Brasília: CBCE, 2010.
- BRASIL. **Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012**. Aprova normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília: Diário Oficial da União, 2013.
- CALLIARI, I.C.R.R. **Saúde x estética: objetivos da prática da ginástica de academia em municípios do interior dos estados do Paraná e Santa Catarina, Brasil**. Revista UNIANDRADE, Curitiba, v.15, n. 3, p. 219-30, 2014.
- CAMARGO, Luiz O. Lima. **O que é lazer**. 2 ed. São Paulo: Brasiliense, 1989.

COBRA, Nuno. **Atividade física e qualidade de vida**. Isto É, Gente, Rio de Janeiro, n.189, p.79, mar. 2003.

COSTA, A.J.S. **Musculação e qualidade de vida**. Revista Virtual EFARTIGOS. Vol. 02, nº 03, Natal, 2004.

CORRÊA, S. A. M.; FERREIRA, A. A. **Estratégia competitiva das academias de ginástica da cidade de São Paulo**. Revista FACEF pesquisa, v. 12, n.1, p. 63-75, 2009.

CUSTÓDIO, Telma Padilha, **A importância do empreendedorismo como estratégia de negócio**. 2011. 62f. Trabalho de conclusão de curso - Centro Universitário Católico Salesiano Auxilium, São Paulo, 2011.

CHEIK N, Reis I, Heredia R, Ventura M, Tufik S, Antunes H, et al. **Efeitos dos exercícios físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos**. Revista Brasileira Ci e mov. 2003; 11(3):45-52.

DELAI, Ana Maria da Silva; SANTOS, Maria Gisele dos. **Fatores motivacionais que levam indivíduos à prática de musculação em Curitiba, PR, 2012**. Disponível em: <<http://www.efdeportes.com/efd166/fatores-motivacionais-que-pratica-demusculacao.htm>> Acesso em: 18/05/2018.

FIALHO, A. et al. **O imaginário coletivo de estudantes de educação física sobre vida saudável**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 36, n. 3, p. 626-631, jul./set. 2014.

GIANNETTI, L; CORREA, C. **Brasil no top 10 Mundial**. Revista ACAD Brasil, Rio de Janeiro, v.2, n.3, p. 22-26, jun., 2014.

HANSEN, R.; VAZ, A.F. **Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-52, 2004.

IBGE. **Pesquisa nacional de saúde 2013**. 2013. Disponível em: <[http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pns/2013/default\\_xls.shtm](http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/pns/2013/default_xls.shtm)>. Acesso em: 2 fev. 2016.

LIMA, R. S. **Análise de fatores motivacionais em iniciantes à prática de musculação em academia.** 2012. 57 f. Trabalho de conclusão do curso (Bacharel em Educação Física) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2012.

MATHUR N, Pedersen BK. **Exercise as a mean to control low-grade systemic inflammation.** Mediators Inflamm. 2008.

MIRAGAYA, A. **Promoção da saúde através da atividade física.** In: DA COSTA, L. Atlas do esporte no Brasil: atlas do esporte, educação física e atividades físicas de saúde e lazer no Brasil. Rio de Janeiro: CONFEF, 2016. p. 16-28.

MURER E. **Epidemiologia da Musculação Saúde.** In: VILARTA, Roberto (Org.). Coletiva e Atividade Física: Conceitos e Aplicações Dirigidos a Graduação em Educação Física. CAMPINAS: IPES EDITORIAL, 2007.

Nascimento JV. **Formação profissional em educação física: contextos de desenvolvimento curricular.** Montes Claros: Unimontes; 2002.

PINA, F. L. C; DANTAS, J. L; CAMPOS FILHO, M. G. A; LIDO, D. J; CONTI, P. S. **Motivação para a prática de exercícios com pesos: influência da supervisão e do gênero.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Pelotas, v. 2, n. 19, p.168-177, mar. 2014.

REICHERT, Felipe; SILVA, Ana.; BRUNETTO, Bruna . **Imagem corporal de praticantes de treinamento com pesos em academias de londrina.** Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde, v. 15, n. 3, p. 170–175, 2010.

RODRIGUES, Abraham Lincoln de Paula; DOS SANTOS, Rodrigo do Vale. **Aspectos motivacionais para a prática de musculação entre jovens de 18 a 25 anos do município de Fortaleza - CE.** RBPfEX - Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, [S.l.], v. 10, n. 58, p. 308-313, mai. 2016. ISSN 1981-9900. Disponível em: <<http://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/942>>. Acesso em: 11 Set. 2018.

ROJAS, Paola Neiza Camacho. **Aderência aos programas de exercícios físicos em academias de ginástica na cidade de Curitiba, Pr.** Florianópolis: Dissertação de Mestrado Apresentada ao Programa de Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Santa Catarina, 2003.

RUFINO,V.S.;SANTOS,D.L.; SOARES,L.F.S. **Características dos frequentadores de academias de ginásticas do Rio Grande do Sul.** Kinesis. Santa Maria.nº22, p. 57-68, jul./dez., 2000.

RYAN, R. M., e DECI, E. L. (2000). **Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being.** American Psychologist, 55, 68-78.

SANTANA, L. C. (2012). **Gestão de academias e mercado de fitness.** In Mazzei, L. C. & Bastos, F. C. (Orgs.) **Gestão do Esporte no Brasil: desafios e perspectivas** (pp. 163-196). São Paulo: Ícone Editora.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. **Metodologia De pesquisa.** 5. ed. Porto Alegre: Penso,2013.  
[www.grupoa.com.br/livros/pesquisa.../metodologiadepesquisa/9788565848282](http://www.grupoa.com.br/livros/pesquisa.../metodologiadepesquisa/9788565848282).

SANTOS, A. E. et al. **Fatores que levam as pessoas a procurarem a academia para a prática de exercício físico.** EfDeportes, Buenos Aires, 2013.

SCHMIDT, M.I. ; DUNCAN, B.B.; AZEVEDO E SILVA, G., MENEZES, A.M.; MONTEIRO, C.A.; BARRETO, S.M.; CHOR, D.; MENEZES, P.R. **Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges.** Lancet, v. 377, n. 9781, p. 1949-1961, jun. 2011.

SILVA, P.V.C.; JUNIOR, A.L.C. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** Psicologia Argumento, v. 29, n. 64, p. 41-50, jan./mar. 2011.

SIMÕES, M. S. C. et al. **Análise da qualidade de vida dos professores e alunos de musculação: um estudo comparativo.** Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, v. 16, n. 2, p. 111, 2011.

TAN S, Li W, Wang J. **Effects of six months of combined aerobic and resistance training for elderly patients with a long history of Type 2 Diabetes.** Journal Sports Sci Med. 2012;11(3):495-501.

TAHARA, A. K.; SCHWARTZ, G. M.; SILVA, K. A. **Aderência e manutenção da prática de exercícios em academia.** Revista de Ciência e Movimento, Brasília, DF, v. 11, n. 4, p. 7-12, out./dez. 2003.

TOSCANO J. J. O. **Academias de ginástica: um serviço de saúde latente.** Rev. Br. Ciênc. Mov. 2001;9:40---2.

VIANA, Ricardo Borges; MOREIRA DE MORAIS, André Luiz; BARBOSA DE LIRA, Claudio Andre. **OS OBJETIVOS DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA DA CIDADE DE INHUMAS-GO.** Pensar a Prática, [S.l.], v. 20, n. 4, dez. 2017. ISSN 1980-6183. Disponível em: <<https://www.revistas.ufg.br/fef/article/view/41021>>. Acesso em: 11 set. 2018.

**APÊNDICE A – INSTRUMENTO DA PESQUISA**

**UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA  
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

**QUESTIONÁRIO**

**Este questionário surge para o âmbito da coleta de dados para o desenvolvimento do estudo. Marque um X apenas na resposta desejada.**

- 1 – Sexo: ( ) Feminino      ( ) Masculino
- 2 – Idade: \_\_\_\_\_anos.
- 3 – Estado civil: Casada/o ( ) Solteira/o ( ) Divorciada/o ( ) Viúva/o Outro: \_\_\_\_\_
- 4 – Cor da pele: Branca ( ) Negra ( ) Parda ( ) Indígena ( )
- 5 – Qual sua profissão? \_\_\_\_\_
- 6 – Qual é o objetivo que te leva a praticar musculação na academia do Departamento de Educação Física?
- |                                      |                             |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| (1) Estética.                        | (4) Lazer.                  |
| (2) Emagrecimento.                   | (5) Condicionamento físico. |
| (3) Diminuição/controlar o estresse. | (6) Socialização.           |
- 7 – Quantos dias você treina?
- ( ) 1-2.                      ( ) 3-4.                      ( ) 4-5.                      ( ) Todos os dias da semana.
- 8 – Qual o tempo de duração do seu treino?
- (1) 30 min.      (2) 31-45 min.      (3) 45-60 min      (4) Mais de 1 hora.

**9** – De acordo com a aplicabilidade do seu treino, classifique-o em:

- (1) Fraco.                      (2) Leve.                      (3) Moderado.                      (4) Intenso.

**10** – Você está satisfeito (a) com os objetivos que vem alcançando na academia?

- (1) Sim.                      (2) Não.                      (3) Em parte.

**11** – Praticava algum exercício físico, antes de começar a treinar na academia do Departamento de Educação Física da UFPB?

- (1) Sim.                      (2) Não.

Se sim, qual? \_\_\_\_\_

**12** – Você se sente motivado ao vir malhar na academia do Departamento de Educação Física da UFPB?

- (1) Sim.                      (2) Não.

**13** – Em uma escala de bom, ruim, regular e excelente. Qual desses se encaixa o nível de orientação profissional da academia?

- (1) Excelente.                      (2) Bom.                      (3) Regular.                      (4) Ruim.

**14** – Em uma escala de bom, ruim, regular e excelente. Qual desses se encaixa o nível de qualidade da academia?

- (1) Excelente.                      (2) Bom.                      (3) Regular.                      (4) Ruim.

**15** – Em uma escala de bom, ruim, regular e excelente. Qual desses se encaixa o nível de disponibilidade dos horários ofertados pela extensão?

- (1) Excelente.                      (2) Bom.                      (3) Regular.                      (4) Ruim.

## APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Caro participante,

A estudante do Curso de Bacharelado em Educação Física, **Jussyanna Amanda Coutinho de Paiva Menezes**, da Universidade Federal da Paraíba, pretende realizar um estudo com as seguintes características: o objetivo geral se trata de identificar os objetivos dos praticantes de musculação da academia do Departamento de Educação Física da Universidade Federal da Paraíba. Solicitamos a sua colaboração para participar da coleta dos dados através de um questionário estruturado, elaborado especialmente para esse estudo. Com uma breve explicação para melhor entendimento na resposta do mesmo, também é solicitada a sua autorização para que os dados possam constar em uma monografia de conclusão de graduação em Educação Física. Além disso, pedimos autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de saúde e publicar em revista científica. Por ocasião da publicação dos resultados, seu nome será mantido em sigilo.

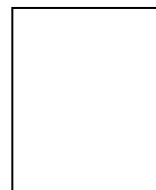
Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre os benefícios da prática de atividades física, de um estilo saudável, assim como os resultados dos objetivos que levam os participantes a praticarem musculação, além de contribuir para o crescimento de pesquisas nesta área. Os riscos da pesquisa serão mínimos ou quase nenhum e serão relacionados com possíveis constrangimentos ao responder o questionário que será minimizado pelo pesquisador na coleta de dados através de orientações aos participantes sobre a melhor forma e participação na pesquisa.

Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, você não é obrigado a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelos pesquisadores. Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano, nem haverá modificação na assistência que vem recebendo na academia.

Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Diante do exposto, declaro que fui devidamente esclarecido e dou o meu consentimento livre e esclarecido para participar da pesquisa e para publicação dos resultados. Estou ciente que receberei uma cópia desse documento.

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do Participante**



Impressão dactiloscópica (se necessário).

\_\_\_\_\_  
**Assinatura da Testemunha**

### **Contato com o Pesquisador Responsável:**

Caso necessite de maiores informações sobre o presente estudo, favor ligar para a pesquisadora Jussyanna Amanda Coutinho de Paiva Menezes – Telefone: (83) 9 9602 7597.

Endereço: Castelo Branco, s/n. Campus Universitário. Departamento de Educação Física.

ou

### **Comitê de Ética em Pesquisa do CCS – UFPB**

Endereço: Centro de Ciências da Saúde - 1º andar / Campus I / Cidade Universitária / CEP: 58.051-900 - (83) 3216 7791.

Atenciosamente,

\_\_\_\_\_  
**Assinatura do Pesquisador Responsável**



## ANEXO A- CERTIDÃO DE APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA

UFPB - CENTRO DE CIÊNCIAS  
DA SAÚDE DA UNIVERSIDADE  
FEDERAL DA PARAÍBA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** OBJETIVOS DOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA DO DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNIVERSIDADE FEDERAL DA

**Pesquisador:** Luciano Meireles de Pontes

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 03760818.6.0000.5188

**Instituição Proponente:** Centro de Ciência da Saúde

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 3.075.563

#### Apresentação do Projeto:

Trata-se de um trabalho de conclusão de curso da aluna JUSSYANNA AMANDA COUTINHO DE PAIVA MENEZES, do curso de Educação Física da UFPB, sob a orientação do professor Luciano Meireles de Pontes. A pesquisa será de caráter descritivo com abordagem quantitativa. A amostra será composta por 40 participantes, residentes na cidade de João Pessoa, de ambos os sexos, com a faixa etária entre 20 a 50 anos, praticantes de musculação, que fazem parte do projeto de extensão da academia do DEF da UFPB. As variáveis investigadas serão os objetivos para a prática da musculação, sendo estes categorizados em: estética, lazer, terapêutica, emagrecimento e preparação física; e variáveis sociodemográficas. O instrumento utilizado para a coleta de dados será um questionário elaborado especialmente para esse estudo, contendo 15 perguntas abertas e fechadas.

#### Objetivo da Pesquisa:

Identificar os objetivos dos praticantes de musculação da academia do Departamento de Educação Física (DEF) da Universidade Federal da Paraíba (UFPB).

#### Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Os riscos da pesquisa serão mínimos ou nenhum e será relacionado com possíveis constrangimentos que poderão vir a serem levantados na hora da aplicação do questionário,

Endereço: UNIVERSITARIO S/N

Bairro: CASTELO BRANCO

CEP: 58.051-900

UF: PB

Município: JOAO PESSOA

Telefone: (83)3216-7791

Fax: (83)3216-7791

E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Continuação do Parecer: 3.075.563

porém, serão minimizados pelo pesquisador na coleta de dados e devidas orientações aos participantes da pesquisa sobre a melhor forma de responder as questões.

**Benefícios:**

Informamos que os benefícios do estudo serão elevados e estarão relacionados com o maior conhecimento sobre os benefícios da prática de atividades física, de um estilo saudável, assim como os resultados dos objetivos que levam os participantes a praticarem musculação.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

A proposta está adequadamente elaborada e permite tecer julgamentos concernentes aos aspectos éticos/metodológicos envolvidos, conforme diretrizes contidas na Resolução 466/2012, do CNS, MS.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Os termos foram apresentados possibilitando adequada avaliação no que se refere aos aspectos éticos e metodológicos

**Recomendações:**

(O)A pesquisador(a) responsável e demais colaboradores, MANTENHAM A METODOLOGIA PROPOSTA E APROVADA PELO CEP-CCS

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

O estudo apresenta viabilidade ética e metodológica, estando em consonância com as diretrizes contidas na Resolução 466/2012, do CNS/MS, somos favoráveis ao desenvolvimento da investigação.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Certifico que o Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde da Universidade Federal da Paraíba – CEP/CCS aprovou a execução do referido projeto de pesquisa.

Outrossim, informo que a autorização para posterior publicação fica condicionada à submissão do Relatório Final na Plataforma Brasil, via Notificação, para fins de apreciação e aprovação por este egrégio Comitê.

**Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:**

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_P	29/11/2018		Aceito

Endereço: UNIVERSITARIO S/N  
 Bairro: CASTELO BRANCO CEP: 58.051-900  
 UF: PB Município: JOAO PESSOA  
 Telefone: (83)3216-7791 Fax: (83)3216-7791 E-mail: comitedeetica@ccs.ufpb.br

Continuação do Parecer: 3.075.563

Básicas do Projeto	ETO_1266915.pdf	19:48:02		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	MODELO_TCLE.pdf	29/11/2018 19:47:48	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	INSTRUMENTO_PESQUISA.pdf	29/11/2018 19:47:35	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_DETALHADO.pdf	29/11/2018 19:47:07	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Orçamento	ORCAMENTO.pdf	29/11/2018 19:32:01	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.pdf	29/11/2018 19:31:53	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	ANUENCIA_COLETA.pdf	29/11/2018 19:08:13	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Outros	CERTIDAO_DEF.pdf	29/11/2018 19:07:57	Luciano Meireles de Pontes	Aceito
Folha de Rosto	FR_ASSINADA.pdf	29/11/2018 19:07:38	Luciano Meireles de Pontes	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

JOAO PESSOA, 12 de Dezembro de 2018

---

Assinado por:

**Eliane Marques Duarte de Sousa**  
(Coordenador(a))